

# AKSIALNI SPONDILOARTRITIS

**Aksialni spondiloartritis** (aksialni SpA) je vrsta spondiloartritisa, ki **najpogosteje prizadene hrbtenico**. Aksialni SpA je vnetno stanje, ki prizadene predvsem kosti, sklepe, vezi hrbtenice in medenice, kar povzroča bolečino, oteklino in okorelost. Lahko povzroči tudi bolečine v tetivah, vnetje očesa (uveitis) in simptome drugih sklepov, ki niso povezani s hrbtenico. Pogosta vrsta aksialnega SpA je ankilozirajoči spondilitis (AS).

Aksialni SpA in AS se običajno pojavita v poznih najstniških letih ali zgodnjih dvajsetih letih starosti. Enako pogosta sta tako pri moških kot pri ženskah.

## Simptomi aksialnega SpA

Glavni simptom aksialnega SpA je bolečina v medenici in hrbtu. Še posebej prizadene mesta, kjer se tetive in/ali vezi priraščajo na kosti. Najpogosteje prizadeti predel je sakroiliakalni sklep. Drugi simptomi in znaki aksialnega SpA so:

- bolečina in okorelost v **spodnjem delu hrbta**, zadnjici, srednjem delu hrbta ali vratu
- bolečina in okorelost sta običajno **hujša ponoči** ali po daljšem počitku
- bolečina in okorelost, ki se **izboljšata s telesno dejavnostjo**
- **bolečine v sklepih in otekanje udov**, ki so lahko na različnih mestih in se lahko selijo
- **otekanje** prstov na rokah in nogah
- **prebujanje ponoči** zaradi simptomov, zlasti v drugi polovici noči



- simptomi, ki se bistveno **izboljšajo s protivnetnimi zdravili**, kot je ibuprofen
- ponavljajoče se **bolečine v tetivah**, npr. bolečina v Ahilovi tetivi, teniški komolec, tendinopatija pogačice, plantarni fasciitis (vzrok bolečine v petnici)
- **zmanjšana zmožnost** opravljanja vsakodnevnih dejavnosti, vključno z delom, hišnimi opravili in rekreacijo
- **izčrpanost** ali utrujenost
- z dlje časa trajajočim vnetjem **lahko vpliva tudi na druge organe** vključno z očmi (uveitis), kožo (psoriza) in prebavnim sistemom (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis in sindrom razdražljivega črevesa)

## Vloga fizioterapije

Osebe z aksialnim SpA je potrebno **napotiti k fizioterapevtu**, da pričnejo z individualiziranim in strukturiranim programom vadbe, ki mora vključevati:

- vaje za **gibljivost hrbtenice in drugih sklepov**, vključno z razteznimi vajami in vajami za dobro telesno držo
- vaje za **povečevanje mišične zmogljivosti**
- globoko **dihanje**
- **aerobno** vadbo

Fizioterapevt bo svetoval tudi:

- glede **edukacije** stanja
- kako si lahko **pomagate sami**
- s praktičnimi nasveti za **obvladovanje bolečine**
- glede **stopnje** telesne dejavnosti
- glede ponovnega vključevanja v **delo in družbene** dejavnosti
- s podporo pri **zdravem življenjskem slogu**
- pri obvladovanju pogostih **komorbidnih stanj** – bolečine v tetivah, osteoporoza



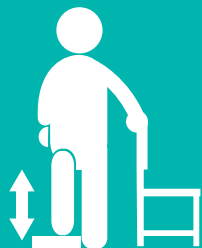
## Predpisana vadba

Specifično predpisan načrt vadbe, ki vam je prilagojen, lahko pomaga ohranjati gibljivost hrbtenice in celotnega telesa ter zmanjšati bolečino. Tudi ko je bolečina prisotna ima nadaljevanje vadbe z intenziteto, ki vam ustreza, pomembne pozitivne učinke.

## Zakaj izvajati vadbo z aksialnim SpA

Poleg zdravlila je redna vadba pomembna pri nadzoru aksialnega SpA. Izvajanje vadbe vam bo:

- pomagalo nadaljevati z **gibanjem**
- pomagalo narediti vam **pomembne** stvari
- **zmanjšalo bolečino** in okorelost
- **okrepilo** mišice in sklepe
- izboljšalo delovanje **srca in pljuč**
- pomagalo pri obvladovanju **izčrpanosti in izboljšati spanje**



Fizioterapevti imajo pomembno vlogo pri pomoči ljudem z aksialnim SpA pri obvladovanju bolečine in ohranjanju zmoglosti dela, hišnih opravil in rekreacije.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2023

8. SEPTEMBER